خواتین کو برتن کیوں دھونے چاہیئے؟

جانیئے اس کے ایسے فائدے جو سب کو لازمی پتہ ہونے چاہیئے

🎗 خواتین کو کھانا پکانے سے کوئی مسئلہ نہیں ہوتا،

یہ اکثر گھروں میں دیکھا گیا ہے کہ خواتین کھانے شوق سے بنا لیتی ہیں، مگر ان کو غصہ اس بات پر آتا ہے کہ برتن ڈھیروں ڈھیر بھر جاتے ہیں اور کچن کا سنک دیکھنے کا دل نہیں کرتا۔

گھروں میں کھانے پینے کے بعد جب برتنوں کی بارات سنک میں لگی ہوئی دکھائی دیتی ہے تو اس وقت ایسا دل چاہتا ہے کہ جس نے کھانا کھایا ہے،

اسی سے برتن دھلوائیں۔

بہرحال برتن تو خواتین کو ہی دھونے پڑ جاتے ہیں۔

آج اس سیکشن میں ہم آپ کو برتن دھونے کے وہ فائدے بتانے جا رہے ہیں جو تحقیق میں بھی واضح بتائے گئے ہیں جس کو جان کر اب خواتین برتن دھونے سے دل نہیں چُرائیں گی۔

⋆ برتن دھونے سے ڈپریشن اور ذہنی ٹینشن ختم ہو جاتی ہے اور جب آپ برتن دھو رہی ہوتی ہیں اس وقت ذہن میں کئی طرح کے خیالات آتے ہیں اور جلد ہی وہ خیالات ذہن سے نکل جاتے ہیں اور یوں آپ ڈپریشن سے بچ جاتی ہیں۔

مثبت سوچ:

⋆: یونیورسٹی آف کیلیفورنیا کی تحقیق کے مطابق

" برتن دھوتے وقت ہاتھوں کی لکیریں مستقل پانی میں رہنے کی وجہ سے خون کی روانی بہتر ہوتی ہے جو موڈ سوئنگ کے طور پر کام کرتے ہیں اور مثبت سوچ کو ابھارنے کا ذریعہ بنتے ہیں- "

کمر درد:

⋆ اس سے کمر میں درد نہیں ہوتا اور خواتین کو سیدھے کھڑے رہنے سے مہروں کے درد کی تکلیف میں بھی کمی مل جاتی ہے۔

🔰 جسمانی تھکاوٹ: 💫

⋆ برتن دھونے والے صابن میں فائیکلیزز کیمیکل موجود ہوتا ہے جو جسمانی تھکاوٹ کو کم کرنے کا ذریعہ بنتا ہے،

اس لئے آپ نے غور کیا ہوگا کہ رات کو آپ برتن دھو کر لیٹ جائیں تو فوری نیند بھی آ جاتی ہے اور پھر صبح بھی وقت پر آنکھ کھلتی ہے۔

جلن اور سوجن:

⭑ اس سے ہاتھوں کی جلن اور سوجن بھی ختم ہو جاتی ہے اور مستقل حرکت کی وجہ سے انگلیوں کی ہڈیاں بھی فعال رہتی ہیں،

جس سے آپ خود کو مضبوط اور صحت مند بنا سکتی ہیں۔

نرم و ملائم جلد:

⭑ ہاتھوں کی جلد نرم و ملائم اور موائسچرائز ہو جاتی ہے۔

ساتھ ہی انگلیوں کی ہڈیوں پر جمی میل اور سورج کی وجہ سے جھلسی ہوئی رنگت بھی صاف شفاف ہو جاتی ہے۔

زندگی بڑھتی ہے:

ایک چائنیز تحقیق کے مطابق:

" برتن دھونے سے زندگی بڑھتی ہے کیونکہ اس دوران جسم
ایک خاص حالت میں حرکت بھی کرتا ہے، اور یہ حرکت گھڑی
ہوتی ہے اس سے کیلیریازوفائینک CLOCK WISE وار یعنی
کیمیکل پیدا ہوتے ہیں جو زندگی بڑھانے میں مدد یتے ہیں۔